



CONSEJOS EN PREVENCIÓN EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA NATURAL



AGENTES BIOLÓGICOS

¿CÓMO ME PUEDE AFECTAR?

Cuando hablamos de agentes biológicos en el trabajo, nos referimos a microorganismos (virus, bacterias, hongos, levaduras...), cultivos celulares y parásitos internos que en contacto con el cuerpo humano pueden producir infección, alergia o toxicidad. Quedan excluidos de esta definición los parásitos externos (piojos, garrapatas...), los insectos, los animales superiores y los productos o restos procedentes de los mismos (pelo, polen, polvo de madera...).

La vía de contacto más importante y frecuente es la inhalatoria. Muchos microorganismos pueden estar presentes como pequeñas partículas en el aire. Otras vías de contacto pueden ser la oral o la dérmica (si la piel presenta heridas), mediante el contacto directo con una fuente de contaminación (excrementos contaminados, sangre u otros fluidos corporales y materiales o herramientas que puedan estar contaminados).

DURANTE EL EMBARAZO:

En el ámbito laboral, cuando hablamos de riesgo por agentes biológicos durante el embarazo nos referimos a aquellos que pueden causar daño al feto. Para que esto ocurra, no es suficiente la presencia del microorganismo: Tiene que haber una cantidad suficiente del agente, debe producirse el contacto y el agente biológico tiene que ser capaz de atravesar la placenta, que es la barrera para evitar la transmisión de enfermedades al feto. Los daños, dependiendo del agente biológico, pueden ser más o menos graves e incluso tener tratamiento eficaz. Por todo ello, es poco frecuente que el feto sufra consecuencias graves. No se tienen en cuenta los posibles efectos tóxicos y alérgicos, puesto que no afectan al feto.



DURANTE LA LACTANCIA:

En el ámbito laboral, la principal vía de transmisión de agentes biológicos es a través de la leche materna, aunque también se puede producir por contacto directo con la mama infectada o por la sangre que puede succionar el niño en caso de grietas en el pezón. Sin embargo, son pocos los agentes biológicos que pasan a la leche. Generalmente, salvo que sean infecciones graves, las instituciones y los organismos expertos recomiendan continuar con la lactancia natural como fuente de defensas para el bebé.

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS SE PUEDEN APLICAR?

Las actuaciones y medidas preventivas necesarias para evitar la exposición serán las mismas con independencia de que estés o no embarazada. Es importante que la empresa tenga establecidos protocolos y manuales de trabajo donde se describa la forma correcta de realizar determinadas tareas, evitando riesgos, y que indiquen los equipos de protección individual (EPI) necesarios. Además deberá tener establecidos programas de vacunación en función de los agentes presentes en los puestos de trabajo.



PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN Y PROTÉGETE ANTE UNA SEÑAL DE RIESGO BIOLÓGICO

Es importante que notifiques de inmediato a tu empresa tu situación de embarazo ya que algunos agentes biológicos producen efectos más graves durante el primer trimestre de gestación. En el momento que lo notifiques, vuestro Servicio de Prevención hará hincapié en las medidas preventivas establecidas y, si se requiere, puede reorganizar el trabajo para evitar que accedas a zonas señalizadas de riesgo. En caso necesario, la empresa determinará la necesidad de un cambio de puesto de trabajo compatible con tu estado durante el periodo de embarazo.

¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Si aún no estás embarazada pero tienes intención de estarlo es interesante que te plantees la posibilidad de vacunarte de aquellas enfermedades que puedan suponer un riesgo en tu puesto de trabajo (ten en cuenta que algunas vacunas recomiendan un periodo de tiempo antes de la concepción).

Si ya estás embarazada:

- Consulta con el servicio de prevención de tu empresa la posible presencia de agentes biológicos en tu puesto de trabajo.
- Intenta conocer tu estado inmunológico frente a enfermedades como la toxoplasmosis o la rubeola, en caso de que puedan estar presentes en tu puesto de trabajo.
- Sigue estrictamente las normas y procedimientos de trabajo establecidos en las zonas/tareas donde puede haber contacto con agentes biológicos.
- Ponte los equipos de protección individual (EPI) necesarios en tu puesto de trabajo y sigue sus instrucciones de uso. Ten en cuenta que los equipos de protección (EPI) te protegen a ti y, por lo tanto, al feto.
- Cumple estrictamente las medidas higiénicas establecidas en tu centro de trabajo, como la de lavado de manos, figura 1.
- En caso de duda respecto a una operación que podría implicar la exposición a agentes biológicos, consulta a la persona responsable antes de llevarla a cabo.
- Evita, siempre que sea posible, el acceso a zonas señalizadas como de riesgo biológico.

Si trabajas en un centro sanitario o en un laboratorio cumple estrictamente también las precauciones estándar. Si sufres un pinchazo accidental con material de riesgo de-

INSTRUCCIONES PARA UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS



Figura 1

bes ponerlo de inmediato en conocimiento del servicio de prevención, que te aconsejará sobre cómo actuar estando embarazado o si existe alguna contraindicación para seguir con la lactancia materna.

Si trabajas con animales ten en cuenta que el contacto con productos o restos del parto pueden ser una fuente de contaminación para ti y tu hijo. Consulta a tu servicio de prevención las medidas preventivas a aplicar.

RECUERDA: En nuestra vida cotidiana estamos continuamente en contacto con agentes biológicos, para evitar riesgo innecesarios durante la maternidad aplica las medidas de higiene también fuera del trabajo.